

۱
مَعْمُولَاتِ یَوْمِیَ
و

مُخْتَصَرُ نَصَابِ اَصْلَاحِ نَفْسِیْ



از

عارف بالله حضرت مولانا ذاکر عبدالحی صاحب عارفی
مدظلہم العالی

معمولاتِ یومیہ و مختصر نصاب

اصلاحِ نفس

از

عارف باللہ حضرت مولانا ڈاکٹر عبدالحی عارفی صاحبؒ

اجل خلیفہ حکیم الامت مولانا اشرف علی تھانویؒ

پیشکش: طوبیٰ ریسرچ لائبریری

معاون خصوصی: مولانا ادریس صاحب خطیب حمزہ مسجد F/10

<http://toobaa-elibrary.blogspot.com/>

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

[illegible][illegible]

مَعْمُولَاتُ يَوْمِي

و

مُخْتَصَرُ نَصَائِبِ صَلَاحِ نَفْسِي

أَرْ
عَافَتْ يَا اللَّهُ حَضْرَتِ مَوْلَانَا ذَاكِرِ عَبْدِ الْحَيِّ صَاحِبِ عَارِضِي
بِنُظْمِهِمُ الْعَالِي

باجازت ڈاکٹر عبدالحی صاحب عارفی

طبع ششم _____ رجب ۱۴۰۵ھ اپریل ۱۹۸۵ء
تعداد _____ ۱۰ ہزار
ناشر _____ تاج کمپنی لمیٹڈ۔ کراچی

تاج کمپنی لمیٹڈ

کراچی _____ لاہور _____ راولپنڈی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ وَكَفَى وَسَلَامٌ عَلٰی عِبَادِهِ الَّذِیْنَ اصْطَفٰی
عارف باللہ حضرت مولانا ڈاکٹر عبدالحی صاحب عارفی مدظلہم العالی
حضرت مولانا اشرف علی صاحب تھانوی قدس سرہ کے وہ حلیفہ خاص
ہیں جنہیں اللہ تعالیٰ نے اس قحط الرجال کے دور میں دعوتِ دین اور
خاص طور پر حکیم الامت حضرت مولانا تھانوی قدس سرہ کے فیوض ومارف
کی نشر و اشاعت کے لئے منتخب فرمایا ہے۔ آپ ہر دو شنبہ کو ایک مجلس
خصوصی میں تصوف و طریقت کی حقیقت اور اس کے مختلف ریشب و فراز
پر اپنے مفسر شہین کو مستفید فرماتے رہتے ہیں۔

دو شنبہ موتقہ ۱۲ جمادی الثانیہ ۱۳۹۵ھ کو حضرت مدظلہم نے ایک
بیان میں اصلاحِ نفس کے سلسلے میں روزانہ معمولات کا ایک مختصر مگر جامع
نصاب اپنے متعلمین کو تلقین فرمایا۔ یہ نصاب چونکہ انشاء اللہ تعالیٰ
ساکین طریق اور طامین حق کے لئے بغایت مفید ہے اس لئے ہم
خُدام کا خیال ہو کہ اس کو شائع کر دیا جائے۔ حضرت مدظلہم کی اجازت
اور نظر ثانی کے بعد اس کو افادہ خواص و عوام کے لئے شائع کیا جا رہا ہے
اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس پر پوری طرح عمل پیرا ہونے کی توفیق کامل عطا فرمائے
آمین۔

یکے از خُدام حضرت عارفی مدظلہم
محمد تقی عثمانی عفی عنہ مدیر البلاغ، دارالعلوم کراچی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تمہید

الْحَمْدُ لِلّٰهِ وَكَفَى وَسَلَامٌ عَلَىٰ عِبَادِهِ الَّذِينَ اصْطَفَىٰ
گزشتہ مجلسوں میں تصوف و طریقت کی حقیقت اور اسکے مہادی
مختلف عنوانات سے بیان کر چکا ہوں جن کا خلاصہ یہ تھا کہ اللہ تعالیٰ
نے اپنے بندوں کو جو احکام یعنی اقام و نواہی عطا فرمائے ہیں وہ دو قسم
کے ہیں بعض احکام انسان کے ظاہری اعمال سے متعلق ہیں ان
احکام کو عرفاً شریعت کہا جاتا ہے مثلاً نماز روزے حج زکوٰۃ کا فرض
ہونا اور شراب سود بیکاری وغیرہ کا حرام ہونا۔ اسی طرح بعض احکام
انسان کے باطنی اعمال سے متعلق ہیں مثلاً صبر تحکم توکل اخلاص
وغیرہ کا فرض ہونا اور حسد بغل ریا تکبر وغیرہ کا حرام ہونا اور یہ سبھی پہلے بیان
ہو چکا ہے کہ اعمال باطنہ درحقیقت انسان کے اعمال ظاہر کی بنیاد ہیں اگر
انسان باطنی فضائل سے آراستہ ہو اور باطنی رذائل کی اصلاح کھراچکا ہو
تو اس کے اعمال ظاہر بھی درست ہو جاتے ہیں ورنہ باطنی اعمال کی خرابیوں
اور خامیوں کے ساتھ ظاہری اعمال بھی ہمیشہ ناقص رہتے ہیں۔ لہذا
ہر سالک بلکہ ہر مسلمان کے لئے اخلاقی باطنی کی اصلاح اور تہذیب
نہایت ضروری ہے اسی لئے طریقت اور سلوک میں سارے مجاہدے

اور ریاضتیں کرائی جاتی ہیں کہ اصلاح نفس کے بعد دین کے تمام
احکامات پر عمل آسان ہو جائے۔ چنانچہ امرایں نفسانی کے معالجے کیلئے
کسی طیب روحانی (یعنی شیخ و مرشد) سے رجوع کرنا فطرۃ ناکزسیعہ
اس علاج و معالجہ کا ضابطہ یہ ہے کہ سالک اپنی مختلف کیفیات باطنہ
کا اظہار اپنے مصلح سے کرتا ہے اور وہ اسکے حالات کی مصلحتاً کچھ اصلاحی تدبیر
اور احتیاط وغیرہ کرتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اپنے مصلح کے ساتھ قوی عتیت
اور مناسبت ہو اور بے چون و چرا اس کے مشورے پر عمل کیا جائے لیکن
وقت شیخ اصلاحی تدبیر کے ساتھ ساتھ سالک کیلئے کچھ آواز و وظائف
بھی بخوبی کر دیتا ہے جن کی خاصیت یہ ہوتی ہے کہ ان معمولات پر ایک
مدت تک عمل رکھنے سے قلب کی صلاحیت درست ہو جاتی ہے متواتر
نفس آسان ہو جاتی ہے اور ذکر و تسبیحات کے ثمرات کچھ اس طرح مرتب
ہوتے ہیں کہ قلب میں کیفیت تقویٰ راسخ ہونے لگتی ہے۔

ہر زمانے کے مشائخ نے طابین طریقت کی تہذیب اخلاق و اصلاح
نفس کیلئے اُنکے حال مزاج کی مصلحتاً تدبیر فرمائی ہیں۔ دورِ حاضر میں
ہماری زندگی بہت پیچیدہ ہو گئی ہے اور مصروفیات زندگی بہت
بڑھ گئی ہیں چنانچہ فی زمانہ سالکین کیلئے آسان اور قوی اثر تدبیر کی ضرورت
ہے جن کو معمولی توجہ اور اہتمام کے ساتھ اختیار کیا جاسکتا ہے۔

چنانچہ میں اپنے احباب کے مشاغل زندگی کا اندازہ کرتے ہوئے

معمولاتِ یومیہ

(۱) سب سے پہلے تو میری گزارش یہ ہے کہ آپ اپنے شب و روز کی ضروری مصروفیات کے پیش نظر ایک مستحکم نظام الاوقات بنائیے کیونکہ نظام الاوقات کے مطابق کام کرنے میں بڑی برکت ہوتی ہے بھروسے وقت میں زیادہ کام ہو جاتا ہے اور اس کی برکت سے مشکل کام بھی آسان ہو جاتے ہیں۔

(۲) احکامات شرعیہ یعنی اوامر و نواہی پر عمل کرنا تو ہر حال میں فرض و واجب ہے۔ اس کے علاوہ:

(۳) حتی الامکان نماز باجماعت کا اہتمام کیجئے، شرعی عذر کے بغیر مسجد کی جماعت کو ترک کرنے سے احتراز کیجئے اور آداب مسجد کا خیال رکھتے۔

(۴) روزانہ فجر کی نماز کے بعد روزہ اپنی سہولت کے مطابق کوئی اور وقت مقرر کر کے مندرجہ ذیل کاموں کو معمول بنالیں اور ان پر پابندی سے عمل کیجئے:

الف: تلاوت قرآن کریم روزانہ ایک پارہ۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو نصف پارہ اور اگر وہ بھی مشکل ہو تو ایک ربع۔ اس سے کم نہیں اور حتی المقدور تجوید سے تلاوت کا اہتمام کریں۔ اگر کسی روز اتفاق یا عذر کی بنا پر تلاوت مسترد

اپنے بزرگوں، خصوصاً اپنے شیخ و مرشد رحمۃ اللہ علیہ سے حاصل کردہ بہت مختصر جامع اور نافع دستور العمل بخوبی کر لیا ہوں جو انشاء اللہ تعالیٰ حصول مقصود کے لئے نہایت کافی و شافی ثابت ہو گا۔

وقت بڑا اگر انقدر اور مستقیم سرمایہ زندگی ہے۔ ہر لحظہ عمر گھٹ رہی ہے۔ لہذا آخرت کی تیاری کے لئے مزید انتظار کا موقع نہیں میری درخواست یہ ہے کہ آج ہی سے کام شروع کر دیجئے اور تربیت باطن کیلئے جو نصاب آگے تیار کیا ہوں اُس پر بلا تاخیر عمل شروع کر دیجئے۔ طویل مجاہدت و ریاضات کے بدلے یہ ایک مختصر مگر نہایت مجرب نصاب ہے جسے پابندی معمولی عزم و جہت کے ساتھ ہو سکتی ہے۔ واللہ الموفق۔

کی فرمت نہ ملے تو دو سو مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھ کر اس کی تلافی کر لیں۔
ب: تلاوت کے بعد روزانہ مناجات مقبول ایک منزل ورنہ
نصف منزل۔ دعاؤں کے ترجمہ پر بھی نظر رکھیں۔

ج: سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ ایک تسبیح۔
د: سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
ایک تسبیح۔

۱۰: اسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ وَأَتُوبُ
(ایک تسبیح)۔

و: رُوْدُ شَرِيفِ اللَّهِ صَلَّی عَلَی سَیِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ
وَالسَّلَامُ عَلَیْهِ وَعَلَیٰ آلِهِ وَاصْحَابِهِ وَبَارِکْ وَسَلَامٌ ایک تسبیح۔
ز: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ایک تسبیح۔

ح: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ دہزار مرتبہ ورنہ کم از کم پانچ سو مرتبہ۔
ط: ہر نماز کے بعد سورۃ فاتحہ آیت الکرسی اور چاروں قل ایک
ایک مرتبہ اور تسبیح فاطمی یعنی سُبْحَانَ اللَّهِ ۳۳ بار الْحَمْدُ لِلَّهِ ۳۳ بار الشَّاهِدُ اکبر
۳۴ بار۔

ی: بعد نماز عشا (۱) سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ
ایک تسبیح۔ (۲) سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
ایک تسبیح۔ (۳) اسْتَغْفِرُ اللَّهَ ایک تسبیح۔ (۴) رُوْدُ شَرِيفِ ایک تسبیح۔

سوتے وقت آیتہ الکرسی، سورۃ بقرہ کی آخری آیات اَمِنْ الرَّسُولِ
سے آخر تک، سورۃ آل عمران کی آخری آیات إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَكِ
سے لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ تک، سورۃ ملک (تَبَارَكَ الَّذِي)
ایک مرتبہ، سورۃ اخلاص سو مرتبہ (ورنہ ۳۳ بار یا کم از کم ۱۱ بار) اور
معوذتین (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ) ○
تین تین مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور مکان کا حصار کر لیں۔

ان اعمال کے علاوہ چلتے پھرتے جب موقع مل جائے لَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ اور کبھی کبھی اس کے ساتھ مُحَمَّدٌ رَسُوْلُ اللَّهِ (صلی اللہ
علیہ وسلم) پڑھتے رہیں نیز رُوْدُ شَرِيفِ کا تہننا ممکن ہو کثرت سے در رکھے
خواہ یہ ذکر محض زبانی ہو، لیکن انشاء اللہ تعالیٰ اسکی عادت ڈالنے سے
بالآخر یہ بات پیدا ہو جائے گی کہ زبان اور اعضاء خواہ کسی شغل میں ہوں
دل میں ذکر اللہ رُج بس جائے گا۔

(۵) شب و روز کے مختلف اوقات میں جو ادعیہ مانورہ آنحضرت
صلی اللہ علیہ وسلم سے ثابت ہیں مثلاً کھانے کی دُعا، مسجد میں جانے
اور آنے کی دُعا، سوتے وقت کی دُعا، جاگنے کے وقت کی دُعا وغیرہ۔
ان کو یاد کر کے ان کے خاص مواقع پر پڑھنے کی عادت ڈالیں۔ بعض
دُعائیں کتاب کے آخر میں درج ہیں۔

(۶) کبھی کبھی اللہ والوں کی صحبت میں جا کر بیٹھا کریں اور اپنا

عام اٹھنا بیٹھنا بھی حتی الامکان منہج سنت نیک لوگوں کے ساتھ رکھیں۔
اُن سے نصیحت حاصل کریں اور دُعا کرائیں۔

(۷) حکیم الامت حضرت مولانا اشرف علی تھانوی قدس سرہ کے مواظفہ و ملحوظات اور حضرت کی کتاب ”تربیت الطالب“ کو مستقلاً مطالعے میں رکھیں اور ان سب کا فرضی خلاصہ احقر کی مرثبہ کردہ دو کتابوں ”مآثر حکیم الامت“ اور ”بصائر حکیم الامت“ میں بھی آگیا ہے ان کو بھی مطالعے میں رکھیں اور روزانہ یہ مطالعہ ضرور کر لیا کریں خواہ روزانہ ایک ہی صفحہ کیوں نہ ہو۔ اس سے علم میں صحت تازگی اور عمل کا جذبہ اور تقاضا پیدا ہوتا ہے۔

یہ چند معمولات تو اپنے آپ پر لازم کر لیجئے یعنی ان کو اپنے شب و روز کی مصروفیات میں سر فہرست رکھ کر ہر حال میں ان کی پورے اہتمام کے ساتھ پابندی کیجئے اور ان کو دوسرے امور پر مقدم رکھئے کیونکہ اس سے مختصر معمولات ممکن نہیں۔ یہ سب اعمال مسنون اور مستند ہیں۔

اس کے بعد کچھ اور وظائف بتاتا ہوں۔ ان کو اپنے آپ پر لازم تو نہ کیجئے لیکن یہ نیت رکھئے کہ حتی الوسع ان کی پابندی کریں گے ایسا نہ کیجئے کہ شہدوع میں جوش و غروش کا مظاہرہ کرتے ہوئے ان سب معمولات کو بھی لازم کر لیں اور بعد میں جوش ٹھنڈا پڑنے

پھر چھوڑ دیں، کیونکہ مستحبات کو معمول بنالینے کے بعد انھیں ترک کرنا حدیث نبویؐ کی رو سے سخت مفسد ہوتا ہے۔ اس میں اندیشہ یہ ہوتا ہے کہ آج نفس و شیطان نے ایک مستحب چیز چھڑوائی، کل خدا جانے اور کیا چھڑوائے۔ لیکن ایک سالک کے لئے مستحبات کا اہتمام اور فضائل اعمال کی قدر شناسی انتہائی ضروری ہے لہذا مستحبات کا اہتمام اس طرح رکھئے کہ بعض مستحبات کو دائمی معمول بنائیں، بعض کا حق المقدور التزام کریں اور جن کا التزام نہ ہو سکے تو جب بھی موقع ملے انھیں ادا کر لیئے کو غنیمت کبریٰ سمجھیں کیونکہ ان میں بڑی خیر و برکت ہے۔

چند خاص اور اہم معمولات حسب ذیل ہیں:

(۱) نماز تہجد (۱۲ رکعت یا کم از کم ۴ رکعت) بہتر یہ ہے کہ آخر شب میں ہو، اور جب تک آخر شب میں بیدار ہونے کی عادت پڑے، عشا کے فرض و وتر کے درمیان چار رکعات تہجد (صلوۃ اہیل) کی نیت سے پڑھ لیں اور عزم و حوصلہ یہی رکھیں کہ آخر شب میں پڑھنے کی کوشش کرنی ہے۔

(۲) دوازدہ تسبیح، یعنی لا الہ الا اللہ دو سو مرتبہ لا الہ الا اللہ چار سو مرتبہ، اللہ اللہ (اس طرح کہ پہلے لفظ اللہ میں پیش ہو اور دوسرے میں جزم) چھ سو مرتبہ اور فقط اللہ سو مرتبہ۔ یہ کل تیرہ تسبیحات

ہیں، لیکن دوازده تسبیح (یعنی بارہ تسبیحات) کے نام سے معروف ہیں۔ ان کا اصل وقت تو نماز تہجد کے بعد ہی ہے اگر اس وقت تکمل ہو تو فجر کے بعد۔

(۳) نماز اشراق، نماز چاشت اور نماز اوائین۔ چار رکعت نفل قبل نماز عصر و عشاء۔

(۴) سورۃ یٰسین شریف و سورۃ مزمل اپنی سہولت کے مطابق دن میں کسی وقت۔

(۵) جمعہ کے دن سورۃ کہف کی تلاوت۔

(۶) ہفتہ میں ایک دن صَلَٰۃُ النَّسِیْح۔

(۷) فجر کی نماز میں سنتوں اور فرض کے درمیان آٹا لیس مرتبہ سورۃ فاتحہ جس کے اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف۔ یہ نسخہ کہییا ہے جس کی پابندی سے بے شمار عقدے حل ہوتے ہیں۔ یا کثرو بیشتر بزرگوں کے معمولات میں سے ہے۔ اگر سنتوں اور فرض کے درمیان ممکن نہ ہو تو نماز فجر کے بعد پڑھ لیں اور پڑھ کر سہینہ پر دم کر لیں۔

ضروری تنبیہ

جو افراد و وظائف اوپر بیان کئے گئے ہیں ان کی پابندی

کے ساتھ یہ بات خوب اچھی طرح ذہن نشین کر لیجئے کہ تمام اذکار و اور اصول مقصود کے لئے محض معین و معاون ہیں، اصل مقصد طلبہ رضائے حق ہے جس کے لئے "تقویٰ" حاصل ہونا شرط ہے اور تقویٰ حاصل ہوتا ہے اکتسابِ محاسن اور اجتنابِ رذائل سے۔ اسی کیلئے سب مجاہدے کئے جاتے ہیں اور حصولِ رضائے حق کے لئے لگائے گئے ہیں۔ حق و واجب کی ادائیگی، معاملات میں صداقت و دیانت، معاشرت میں سادگی اور پاکیزگی اور مزاج میں نرمی و خوش اخلاقی ناگزیر ہے۔ ان چیزوں کے اہتمام کے بغیر سلوک کا مقصد ہی حاصل نہیں ہوتا بلکہ مقصودِ حقیقی سے عروجی ہی رہتی ہے۔ وظائف و اور ادبی کو سب کچھ سمجھ کر فارغ نہ ہو جائیے بلکہ اپنی زندگی کا مسلسل جائزہ لیتے رہیے۔ اصلاحِ نفس کی فکر مرتے دم تک نہ چھوڑیے کہ حبشِ نفس ز گرد و لبابہ معلوم۔ آنکھ کان زبان کی سختی کے ساتھ احتیاط رکھیے۔ یہی تین اعضاءِ حسہ ہیں تمام عبادات کا اور آئے کار ہیں تمام معاصی کے۔ یہی محرک ہیں تمام اعمالِ باطنی کے خواہ حسنات ہوں یا سیئات، اس لئے ان کی نگہداشت یعنی ان کے جائز یا ناجائز استعمال کا خیال نہایت اہم اور اشد ہے۔ جب غلطی ہو جائے فوراً توبہ کر لیجئے۔ بقول شاعرہ چشم بند گوش بند و لب بہ بند کہ گر نہ بینی نور حق بر من بخند

اذکار و اُوراد کے معمولات میں فرصت و ہمت اور صحت کے لحاظ سے کمی بیشی کر سکتے ہیں، لیکن معاملات کی معنائی سادہ شرت کی پاکیزگی اور اخلاق کی درستی کا اہتمام ہر حالت میں ضروری ہے۔

اور ان سب کے معتبر اور مستند ہونے کا ذریعہ اتباع سنت نبی الرحمة صلی اللہ علیہ وسلم ہے، جس قدر اس کا اہتمام ہوگا، اتنا ہی قرب خداوندی حاصل ہوگا اور جتنی اس میں کمی ہوگی اتنی ہی محرومی ہوگی۔ لہذا اپنی زندگی کو اہتمام اتباع سنت میں ڈھالنا ضروری ہے۔ خواہ سنتیں تشریعی ہوں یا عادی (یعنی تمام عبادات اور طاعات و معاملات میں یار و زمرة کی زندگی رہنے سے نہ کمانے پینے لباس پوشاک اور وضع قطع میں) ان سب کا اہتمام کیجئے (ان سب کی تفصیل کتاب "اسوۂ رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم میں موجود ہے) سنت وہ چیز ہے جس میں نفس اور شیطان کا کوئی دخل نہیں اگر ضرورت بھی آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی پیروی ہو جائیگی تو انشاء اللہ تعالیٰ و عمل عند اللہ مقبول بھی ہوگا اور محبوب بھی ہوگا۔

نیت : ان تمام اُوراد و وظائف میں یہی نیت ہونی چاہیے کہ ان سے اللہ تعالیٰ کی رضا و قرب حاصل ہو۔ اعمال ظاہری ہوں یا باطنی ان کے لئے ایک مومن کی نیت ہی معیار معتبر ہے جب قدر نیت صحیح و قوی ہوگی اسی کے مطابق اعمال کے ثمرات و برکات ضرب ہو سکتے

چند مختصر بنیادی اور اہم اعمال باطنیہ

اوپر جتنے معمولات بیان کئے گئے وہ سب اعمال ظاہری ہیں۔ اب اعمال باطنیہ کے لئے بھی مفید و موثر ہونے میں خاص دخل رکھتے ہیں۔ اب اعمال باطنیہ کو لیجئے۔ یوں تو جن اعمال باطنیہ کی تحصیل مطلوب ہے وہ بہت سے ہیں اور ان میں کسی شیخ کامل کی نگرانی میں رہ کر باقاعدہ حاصل کرنے کی ضرورت ہے۔ لیکن میں ان میں سے چار ایسے اعمال بتاتا ہوں جو مختلف احکامات الہیہ ہیں یعنی فرض و واجب ہیں اور جو سارے تصوف کی ایک حد تک اور اعمال ظاہرہ کی بلکہ پورے دین کی رُوح رواں اور بنیاد ہیں، عملاً نہایت آسان اور سربلغ تاثیر ہیں۔ یہ اللہ تعالیٰ کی رحمت ہے کہ ان اعمال کے لئے کوئی خاص وقت یا مشہد لفظ مقرر نہیں۔ ان پر ہر حالت میں چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے عمل ہو سکتا ہے۔ عادت ڈالنا شرط ہے، انشاء اللہ تعالیٰ ان اعمال کی عادت اور دوام حاصل ہو جانے سے

اور ان ہی پر ایمان رکھنا بھی توفیق ہو جائے اُس پر دل ہی دل
شکر ادا کر لیں۔ حد یہ ہے کہ اگر خدا غصہ سے کونسی تکلیف
یا عذاب بھی لاحق ہو جائے تو اس کے تدارک سے پہلے
اس پر نظر کر لیں کہ اللہ تعالیٰ نے بغیر کسی استحقاق کے گرد و پیش
میں اپنی نعمتیں عطا کر رکھی ہیں جو تقویتِ قلب کا باعث ہیں
اور یہ نہ تو ہمیں تو اس پریشانی اور تکلیف کی حالت کیا ہوتی؟
اللہ تعالیٰ اس مراقبہ سے عملاً سکون حاصل ہو جائے گا۔
گو مجھ پر پریشانی یا تکلیف کا اثر باقی رہے۔ بلا مبالغہ اللہ تعالیٰ کی
سب سے بڑی نعمتیں ہمہ وقت ہم کو حاصل ہیں۔ اگر ان سب پر
توجہ نہیں تو کم از کم کچھ پر تو شکر ادا ہو جائے گا۔ اس طرح
مشق کرنے سے انسان شکر کا ایسا عادی ہو جاتا ہے کہ ہر اچھی
چیز پر دل ہی دل میں شکر ادا کرتا رہتا ہے۔ کبھی دوسرے کو بت
بھی نہیں چلتا اور ایک عظیم الشان عبادت انجام پاتی رہتی ہے
اس سے درجات میں جو ترقی ہوتی ہے اس کا آپ اندازہ بھی
نہیں کر سکتے۔ غرض انسان کو ایسا ہونا چاہیے کہ وہ جس حال
میں ہو شکر ادا کرتا رہے۔ بشروع میں شاید یہ بات مشکل معلوم
جو لیکن مشق کرنے اور اکثر حالات میں اس کا خیال رکھنے سے اس کی
عادہ بن جاتی ہے۔

بہت سے رذائل خود بخود مضمحل اور مغلوب ہو جائیں گے اور بہت سے حسرت میں اضافہ و قوت پیدا ہو جائے گی۔ یہ چار اعمال مندرجہ ذیل ہیں :

(۱) شکر

سب سے پہلے تو اس کا التزام کیجئے کہ صبح جاگنے پر اور رات میں سونے سے قبل اپنی ذات و ماحول پر سرسری نظر ڈال کر اللہ تعالیٰ کی عطا کردہ دین و دنیا کی نعمتوں کا استحصال کر کے اجمالی شکر ادا کر لیا کریں۔ خصوصاً ایمان حاصل اور عافیت حاصل پر دل سے شکر ادا کریں اور ان نعمتوں کے صحیح استعمال کا عزم رکھیں۔

ابس کے علاوہ جس نعمت کا بھی استحضار ہو جائے، دل میں چپکے سے شکر ادا کر لیجئے۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ اَللّٰهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّکْرُ

مثلاً جو بات بھی اپنے دلخواہ ہو جائے یا کوئی دُعا قبول ہو جائے، جس بات سے بھی دل کو لذت و مسرت حاصل ہو جو بات بھی پسند آجائے

یہ وہ عمل ہے کہ دین کے ہر شعبہ میں منجانب اللہ اس کا مطالبہ ہے اور ازدیاد برکات کا وعدہ ہے جس کی کوئی انتہا نہیں۔ اس عمل سے اللہ تعالیٰ کی محبت پیدا ہوتی ہے اور تعلق مع اللہ قوی ہوتا ہے۔ اپنی حالت میں قناعت کی لذت محسوس ہوتی ہے اور زندگی پُر حافیت ہو جاتی ہے۔ یہ بھی اس عمل کی برکت ہے کہ شکر گزار آدمی سے گناہ بہت کم صادر ہوتے ہیں اور تکبر و حسد، حرص و ہوس اور اسراف و فحش وغیرہ کے مہلک امراض سے نجات رہتی ہے۔

۲۔ صبر:

یہ عمل باطنی بہت اہم اور اشد ہے اور عالم تعلقات میں بہت مجاہدہ طلب ہے۔ اس میں قوت ایمانیہ کی منجانب اللہ آزمائش ہے۔ زندگی میں روزانہ دن رات نہ جانے کتنی باتیں ایسی ہوتی رہتی ہیں جو ہمیں ناگوار اور نفس پر شاق ہوتی ہیں۔ کبھی اپنی ذاتی یا کسی عزیز یا دوست کی بیماری و پریشانی یا موت کا صدمہ لاحق ہوتا ہے، یا کسی مالی یا منصبی نقصان سے رنج ہوتا ہے یا کبھی خود اپنے نفس کے دساوس پریشان کرتے ہیں۔ غرض ہر ایسی بات جو قلبی سکون و عافیت کو دھم دھم کر دینے والی ہوتی ہے، صبر آزمائش ہوتی ہے۔ لیکن چونکہ

انتہائی ہوتی ہے اس لئے اس کے منجانب اللہ ہونے کا مقصد رکھنا واجب ہے۔ کیونکہ اس میں بہت سی باتیں اور رموز شامل ہوتی ہیں۔ ایسے مواقع پر اللہ تعالیٰ نے خود اپنے فضل و کرم سے طمانیت قلب کے لئے بڑا قوی تاثیر علاج تجویز فرمایا ہے کہ اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ ۝ پڑھا جائے۔

درد از یارست و در ماں نینرم

دل فدائے او شد و جاں نینرم

نیم جاں بستاند و صد جاں دہد

انچہ در و ہمت نیاید آں دہد

اس سے عقلاً سکون اور طبعاً برداشت کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ غرض کوئی بڑا صدمہ ہو یا معمولی ناگواری ایسے وقتوں پر کثرت سے اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُونَ ۝ پڑھا جائے۔ روایات سے یہاں تک ثابت ہے کہ اگر کوئی پہلا واقعہ یاد آجائے تو اُس وقت بھی ان کلمات کے پڑھنے سے اسی قدر ثواب ملتا ہے جتنا کہ واقعہ کے وقت ملتا ہے۔

احادیث میں ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم

نے ادنیٰ ناگواری کو بھی مُصِیبت کے درجہ میں شمار فرمایا ہے۔ یہاں تک کہ وقتی طور پر چراغ گل ہونے پر بھی آپ نے **إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ** پڑھا ہے کیونکہ اس پر کلام اللہ کا وعدہ صادق آتا ہے: **أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْتَخِرُونَ** (یہی وہ لوگ ہیں جن پر انکے پروردگار کی طرف سے سلامتیاں اور رحمتیں نازل ہوتی ہیں اور یہی لوگ سیدھی راہ پر ہیں۔)

یہ وہ عمل ہے جس پر اللہ تعالیٰ نے خود اپنی معیت کا وعدہ فرمایا ہے کہ 'ہم صبر کرنے والوں کے ساتھ ہیں' اور صبر کرنے والوں پر اپنی صلوات اور رحمت خاصہ کے نازل فرمانے اور ان کے ہدایت یافتہ ہونے کی بشارت عطا فرمائی ہے۔ اس عمل سے زندگی میں استقامت و ضبط و تحمل کا وقار پیدا ہوتا ہے، حوادث کا مقابلہ کرنے کی قابلیت پیدا ہوتی ہے اور رضا بالقضا کی توفیق ہو جانا عبدیت و صبر کا بہت اعلیٰ مقام ہے۔ صبر کرنے والوں میں کبھی کسی سے اپنے نفس کے لئے غصہ اور انتقام کے جذبات پیدا نہیں ہوتے۔

۱۰ استغفار

تہرا عمل استغفار ہے۔ یہ بھی ایک اہم عمل باطن ہے جس کے لئے کوئی وقت مقرر نہیں اور ہر وقت اسکی حاجت ہے۔ انسان کے دل میں نہ جانے کتنے معصیتیں کیا جاتی ہیں اور فاسد خیالات پیدا ہوتے رہتے ہیں اور نہ جانے کتنی باتیں جھلکیں آتی رہتی ہیں اور نہ جانے کتنے گناہ عمداً اور سهواً صادر ہوتے رہتے ہیں۔ بعض گناہ ایسے ہوتے ہیں جن کا ہمیں احساس تک نہیں ہوتا یا جن کو ہم گناہ ہی نہیں سمجھتے۔ ایسی تمام حالتوں میں جس وقت بھی تنبہ ہو جائے کہ اولیٰ دل میں نہایت ندامت اور شرمندگی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہو جائے اور کہے **اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ** یا اللہ میں بہت نادم ہوں، مجھے معاف فرما دیجئے اور آئندہ اس سے محفوظ رکھیے۔ **اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ- رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ** **وَاَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِيْنَ**۔

یہ وہ عمل ہے کہ بندہ موردِ ندامت ہے اللہ تعالیٰ کی مغفرتِ کاملہ و رحمتِ واسعہ کا۔ اس سے ندامت قلبی کے ساتھ احساسِ عبدیت پیدا ہوتا ہے، ایمان کی حفاظت ہوتی ہے اور دولتِ تقویٰ نصیب ہوتی ہے۔ ایسے شخص سے

شیطان سے سابقہ ہے۔ اس لئے ہمیشہ ان سب سے پناہ مانگتے رہنا چاہیے۔ معاملات اور تعلقات زندگی میں اکثر و بیشتر ایسے حالات بھی ہوتے ہیں جن کے متعلق مستقبل میں کچھ خدشات ہوں اور ان کے تدارک کے لئے کوئی تدبیر نہ سمجھ میں آئے اور نہ اپنے اختیار میں ہو تو ایسے وقت میں فطرۃ اپنے پروردگار سے پناہ مانگنے میں دل کو بڑی تقویت نصیب ہوتی ہے لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ لَا مَلْجَا وَلَا مُنْجَا مِّنَ اللّٰهِ إِلَّا اِلَيْهِ (ترجمہ: اللہ تعالیٰ کی مدد کے بغیر نہ کسی بڑائی سے بچنا ممکن ہے نہ کسی بھلائی کے حاصل کرنے کی طاقت، اللہ کے عذاب سے کوئی نجات اور پناہ کی جگہ بجز اللہ تعالیٰ کے نہیں) مثلاً دین و دنیا کے کسی معاملہ میں کسی شدید مضرت کا خدشہ ہو یا مالی نقصان کا یا کسی بیماری و پریشانی کے واقع ہونے کا یا ذریعہ معاش میں خسارہ کا، یا کسی مقصود میں ناکامی کا اندیشہ ہو، یا کسی مخالفے حاسد کی ایذا رسانی سے جانی و مالی خطرہ لاحق ہو یا نفس و شیطان کی شرارت سے کسی ظاہری یا باطنی گناہ میں آلودہ ہو جانے یا امور آخرت میں مواخذہ کا اندیشہ ہو یا کوئی ناپاک خیال دل میں آجائے تو ایسی حالت میں فوراً دل ہی

عماً گناہ سرزد نہیں ہوتے اور مخلوق خدا کو اذیت نہیں پہنچتی۔ اللہ جل شانہ نے محض اپنے نفل و کرم سے اپنے خلائد و عاجز بندوں کو نفع دینا و نجات آخرت حاصل کرنے کے لئے توبہ و استغفار کا وسیلہ عطا فرما کر بہت عظیم احسان فرمایا ہے۔ فَبِاللّٰهِ الْحَمْدُ وَالشُّكْرُ۔
مشعل طریق نے فرمایا ہے کہ اپنی گزشتہ عمر کے تمام گناہ، صغیرہ ہوں خواہ کبیرہ، جس قدر بھی یاد آئیں انکو مستحضر کر کے اللہ تعالیٰ سے دوچار مرتبہ خوب جی بھر کے نہایت ندامت و تضرع کے ساتھ توبہ و استغفار کر لے بس اس قدر کافی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ سب گناہ معاف ہو جائیں گے۔ آئندہ پھر ہرگز اس کا شغل نہ رکھے کہ بار بار اُن گناہوں کو یاد کر کے پریشان ہو بلکہ جب خود سے کوئی گناہ یاد آجائے تو دل ہی دل میں ایک بار استغفار کر لے مگر حقوق العباد کو ہر حال میں جس صورت سے بھی ہو سکے حتیٰ الامکان ادا کرنا یا معاف کرنا فرض و واجب ہے۔

۴۔ استعاذہ

جو تھا عمل استعاذہ ہے۔ یعنی اللہ تعالیٰ سے پناہ مانگنا یہ حادثات اور ساخت کی زندگی ہے اور ہر وقت نفس و

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شُرُوْرٍ اَنْفُسِیْنَ وَ مِنْ
سَیِّئَاتِ اَعْمَالِیْنَ۔ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَمِیْعِ الْفِتَنِ
مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَنَ۔ اَعُوْذُ بِكَ لِمَا لَمْ یَلْحَظْ
کُلُّهَا مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ۔ وَ اَفُوْضُ اَمْرِیْ اِلَیْ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ
بَصِیْرٌ بِالْعِبَادِ ۝

ترجمہ : اے اللہ میں پناہ چاہتا ہوں تجھ سے اپنے نفس کی برائی اور
اپنے برے اعمال سے اے اللہ میں پناہ مانگتا ہوں تجھ سے تمام ظاہری اور
باطنی فتنوں سے میں پناہ پکڑتا ہوں اللہ تعالیٰ کے تمام کابل کلمات کے
ساتھ تمام مخلوق کے شر سے اور سپرد کرتا ہوں اپنا معاملہ اللہ تعالیٰ کے
لبے شک وہ بندوں کو خوب دیکھنے والا ہے۔

یہ وہ عمل ہے جس سے بندہ اللہ تعالیٰ کی عظمت اور
شانِ ربوبیت و رحمانیت کا مشاہدہ کرتا ہے اور اس کے
دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے حفاظت اور طمانیت
قلب عطا ہوتی ہے اور توکل و تفویض کی دولت نصیب
ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں میں کسی کو ایذا رسانی کا جذبہ پیدا
نہیں ہوتا۔ اسی طرح اگر کبھی کوئی مشکل و پیش ہو اور اس کے
خل کی کوئی صورت یا تدبیر سمجھ میں نہ آتی ہو تو ہمارے حضرت
فرماتے تھے کہ اس کے متعلق سوچو مت بس دل ہی دل

دل میں اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع ہو جائے اور پناہ
مانگے چہ نہ بار استغفار کرے اور درود شریف پڑھے اور
ان میں سے کسی کلمہ کا بھی ورد کرے :

۱۔ اَللّٰهُمَّ اغْصِنِیْ مِنَ الشَّیْطَانِ

یا اللہ محفوظ رکھ مجھے شیطان سے۔

۲۔ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

یا اللہ میں مانگتا ہوں آپ سے آپ کا فضل۔

۳۔ اَللّٰهُمَّ عَافِنَا وَ اعْفُ عَنَّا

یا اللہ ہم کو عافیت عطا فرما اور ہم کو معاف فرما۔

۴۔ یَا حَسْبِیْ یَا قِیُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ اَسْتَغِیْثُ

اے حسی اے قیوم تیری رحمت کی طرف فریاد لاتا ہوں۔

بہتر یہ ہے کہ صبح کے معمولات کے بعد اس طرح دعا بھی

کر لیا کریں : یا اللہ اپنا فضل و کرم فرمائیے۔ اور تجھے اور میرے

متعلقین کو ہر طرح کی ظاہری و باطنی پریشانیوں سے محفوظ رکھیے

ہر طرح کی فواحشات و منکرات سے نفس و شیطان کے مکائد سے

ارضی و سماوی آفات و سائنات سے ہر طرح کے سنگین حالات اور

بیاریوں سے اور لوگوں کی ہر طرح کی ایذا رسانی سے بچا کر اپنی

حفاظت عطا فرمائیے۔ آمین :

میں دُعا کرنے لگو۔ انشاء اللہ تعالیٰ فکر سے نجات مل جائے گی اور سکون حاصل ہوگا اور کام بھی آسانی سے ہو جائے گا۔

حقیقت یہ ہے کہ یہ چار ایسے اعمالِ جلیلہ ہیں کہ جب ان میں سے کسی کا بھی کسی وقت بھی کوئی محرک پیدا ہوتا ہے، ان وعدہ میں رجوع الی اللہ کی توفیق ہو جاتی ہے اور یہ ایک لازوال نعمتِ الہیہ ہے۔

ان چاروں اعمال کے لئے اگر پہلے سے نیت کر لی جائے اور کبھی تجدید بھی کرتے رہیں کہ ان اعمال کی حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے تعلیم و تاکید فرمائی ہے اور خود بھی ہمیشہ عمل فرمایا ہے۔ تو اتباعِ سنت کی بدولت یہ عمل انشاء اللہ تعالیٰ مقبول بھی ہوگا اور محبوب بھی ہوگا نور علی نور۔

ان چاروں اعمال کا ایک مجموعہ اجسامی مراقبہ معمولاتِ یومیہ میں اس طرح شامل کیا جاسکتا ہے :
(۱) ماضی کے لئے اپنے تمام ظاہری و باطنی گناہوں پر خوب جی بھر کے ندامتِ قلب کے ساتھ توبہ و استغفار

اور فرست شدہ فرائض و واجبات کی تلافی کی فکر و اہتمام اور اللہ تعالیٰ سے مغفرت و قبولیت کے لئے دُعا۔

(۲) حال کے لئے (۱) موجودہ نعمتوں پر خواہ ظاہر کی ہوں یا باطن کی دل کی گہرائیوں سے اداسے شکر اور ان کے صحیح استعمال کا عزم اور عافیتِ کاملہ کیلئے دُعا کرنا۔ (۲) غیر اختیاری تکالیف و ناگواریوں پر بخانب اللہ عینِ رحمت سمجھ کر صبر کرنا اور رضا بالقضائے عطا سے صبر جمیل اور سکونِ قلب کے لئے دُعا کرنا۔

(۳) مستقبل کے لئے۔ حالاتِ زندگی کے بدل جانے کے خوف سے اور ساخت و حادثات سے۔ دین و دنیا کے خسارہ سے۔ نفس و شیطاں کے شر سے، عیش و عشرت کی غفلت کے خطرہ اور اندیشہ سے استعاذہ اور دین و دنیا کی فلاح اور خاتمہ بالخیر کے لئے دُعا کرنا۔ انشاء اللہ تعالیٰ یہی مختصر اعمال حصولِ مقاصد کے لئے بالکل کافی و شافی ہیں۔ ان سب پر عمل کرنے کا قرآن و حدیث میں حکم ہے اور ان کے فضائل مذکور ہیں۔

علاوہ ازیں اور بھی چند اہم امورِ باطنی ایسے ہیں

کے لئے مقام صغیر ہے۔ اس پر معیت الہیہ کی دولت نصیب ہوتی ہے اور اپنے علم و عمل کے مہموم کمالات پر ناز و عجب کی جڑ کھتی ہے۔

(۲) اس کے برعکس ذاکر و متاخر کے قلب پر کبھی انبساط و فرحت اور شرح صدر کا حال طاری ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں عبادات و طاعات میں بہت ذوق و شوق اور شغف ہوتا ہے اور اپنے تمام گرد و پیش میں انعامات و احسانات الہیہ کا شائبہ ہوتا ہے۔ طبیعت میں کیف و سرور ہوتا ہے اور مختلف انوار و تجلیات روحانی سے دل معمور رہتا ہے۔ گو یہ حالت بھی عارضی ہوتی ہے مگر سالک اس حالت میں مقام شکر پر فائز ہوتا ہے اور محبت الہیہ سے سرشار رہتا ہے۔

مگر اس حقیقت کو پیش نظر رکھنا چاہیے کہ قبض و بطن طاقی حالتیں محض عارضی اور غیر اختیاری ہوتی ہیں اس لئے عقلاً ان سے متاثر نہ ہونا چاہیے بلکہ ہر حال میں فرائض و واجبات کی ادائیگی میں مشغول رہنا چاہیے کیونکہ یہی مقصود حیات ہے۔ حاصل کلام یہ ہے کہ طبیعت کے کیف یا بے کیفی (قبض و بطن) سے بے نیاز ہو کر بس اپنے کام میں لگا رہنا چاہیے کیونکہ کمالات باطنی میں تو فیتر است پیدا ہی ہوتے رہتے ہیں جس سے کوئی نشتر

جو اکثر سالکین طریق کو پیش آتے رہتے ہیں ان کے متعلق بھی کچھ اجمالی وضاحت کی ضرورت ہے۔

خصوصاً ذکر و شغل کرنے والوں اور ویسے بھی عام دیندار مسلمانوں کے قلب پر اکثر و بیشتر غیر اختیاری طور پر قبض و بسط کی حالتیں طاری ہوتی رہتی ہیں۔ حالانکہ یہ عارضی ہوتی ہیں لیکن تربیت باطن و تہذیب اخلاق میں ان کا بڑا دخل ہے۔ ان کی وجہ سے روحانی و ایمانی صلاحیتیں ترقی پذیر ہوتی ہیں اور تعلق مع اللہ قوی ہوتا ہے۔

(۱) قبض کی حالت میں قلب پر شدید گھٹن اور بستی کا غلبہ ہوتا ہے۔ اپنے سب اعمال بلکہ تعلقات و معاملات زندگی بیچ در بیچ معلوم ہوتے ہیں۔ بے کیفی و مایوسی کی شدت میں زندگی بارگزار محسوس ہوتی ہے۔ بعض وقت ایمان اور نجات آخرت کے معاملے میں تذبذب پیدا ہو جاتا ہے یا بس ہمد فرائض و واجبات بہر حال ادا ہوتے رہتے ہیں۔ ایسی حالت میں کثرت سے استغفار استعاذہ اور درود و شریف کا درود رکھنا چاہیے اور اللہ تعالیٰ سے حافیت طلب کرنا چاہیے۔ یہ حالت قبض محض عارضی ہوتی ہے مگر اس میں بہت سے منافع باطنی ہوتے ہیں۔ اپنے عجز و انکسار بے بسی اور عبدیت و فنایت کا احساس ہوتا ہے۔ یہ سالک

ہے کہ نماز و ذکر کی حالت میں اور لوں بھی دوسرے عام حالات میں اکثر و بیشتر دل و دماغ میں بُرے پلاگندہ اور لغو خیالات پیدا ہوتے ہیں اور بہت خطرناک و تشویشناک وساوس و خطرات کا ہجوم ہوتا ہے۔ بعض وقت کفر و الحاد تک کے خطرات اور دین اسلام اور امور آخرت میں شبہات بدرجہ انکار پیدا ہوتے ہیں۔ کبھی نفسانی و شہوانی تقاضے متحرک ہوتے ہیں۔ کبھی اپنی حالت ناقصہ اور امور دنیاوی میں ناکامی سے حد درجہ مایوسی پیدا ہونے لگتی ہے۔ خوب سمجھ لینا چاہیے کہ یہ سب غیر اختیاری باتیں ہیں اور محض شیطانی تصرفات ہیں۔ جب تک ان کے مقتضا پر عمل نہ کیا جائے ہرگز قابل مواخذہ نہیں ہیں اور نہ ہی علامت مردودیت ہیں۔ نہ ایمان میں کمی ہوتی ہے۔ نہ تعلق مع اللہ میں ان سے کوئی فرق آتا ہے۔ بلکہ ان کے مکروہ اور ناگوار ہونے سے جو اذیت ہوتی ہے اس کو برداشت کرنے پر اصرار ملتا ہے۔ ایسے مواقع پر خیالات کو دوسری طرف متوجہ کر دیا جائے اور کسی دینی کتاب کا مطالعہ کیا جائے یا اللہ والوں کی صحبت اختیار کی جائے۔ چند بار استغفار اور استعاذہ کر لیا جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ان وساوس سے رفتہ رفتہ نجات مل جائے گی۔ اگر بالفرض ساری عمر بھی ان سے نجات نہ ملے تو دنیا و آخرت کا ہرگز کوئی نقصان نہیں کیونکہ

خالی نہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ یہی تقصیرات تربیت و تہذیب اخلاق اور مراتب روحانی کا باعث ہوتے ہیں اس لئے جو بھی حالت ہو اس وقت اس کا حق ادا کرنا چاہیے۔ کبھی صبر سے اور کبھی شکر سے۔ لیکن اپنی طرف سے کسی حالت کے دفع یا حصول کے لئے کوئی تجویز نہ کرنا چاہیے۔ اپنا معاملہ اللہ تعالیٰ کے سپرد کر دینا چاہیے۔ یہی طریقہ عافیت و سلامتی کا ہے۔ خوب سمجھ لینا چاہیے کہ اعمال و احوال محمودہ پر نہ تو عجب و ناز زیبا ہے اور نہ ہی اعمال احوال ناقصہ پر مایوس ہونے کی ضرورت ہے۔ یہ دونوں تاثرات و اثرات طریق میں اصل معیار قبولیت عند اللہ احکام شرعیہ کی ادائیگی اور معاصی سے اجتناب ہے۔ جب کثرتِ فکر و مداومتِ اعمالِ صالحہ سے احوال و اعمال میں رسوخ پیدا ہونے لگتا ہے تو حسب استعداد اور بقدر علم و فہم نسبت باطنی میسر ہوتی ہے جس سے بالطبع طاعات و عبادات کی طرف رغبت و محبت اور کفر و معاصی سے نفرت پیدا ہو جاتی ہے بعض وقت کچھ معارف و حقائق روحانی کا بھی انکشاف ہونے لگتا ہے۔ یہ سب منجانب اللہ بغیر کسی استحقاق کے احسانات و انعامات ہیں جن پر دائماً شکر واجب ہے۔

اسی سلسلہ میں ایک اور خاص اور اہم بات سمجھ لینے کی یہ

حاصل کرنے کے لئے اہل تعلق سے بغیر کسی توقع کے نہایت
فراخ دلی اور اثار کے ساتھ نیک برتاؤ و حسن سلوک کا معاملہ کرنا چاہیئے اور
حتی الامکان کوشش کرنا چاہیئے کہ اپنی ذات سے کسی کو معمولی سی بھی
ناگوار می نہ ہو۔

کبھی بھول کر کسی سے نہ کرو ملوک ایا
کہ جو غم سے کوئی کرتا ہے ناگوار ہوتا

اہل تعلقات کے ساتھ اگر کسی معاملہ میں کوئی غلطی ہو جائے تو
معاف کر دینا چاہئے اور معافی مانگ لینا چاہئے۔ اللہ اور رسول کا یہی حکم ہے۔
اپنے متعلقین کو مطالبات دین کی تبلیغ ضرور کرتے رہنا چاہئے اور
انکی ہدایت کیلئے خدائے دعا بھی کرنا چاہئے یہی اللہ تعالیٰ کا حکم ہے اور
ہم پر واجب ہے۔

ضروری ہدایت

الحمد للہ مذکورہ بالا دستور العمل عام طالبان حق اور خصوصاً
سلیم الطبع سالکین کے لئے انشاء اللہ تعالیٰ اکثر و بیشتر حالات
میں بالکل کافی و دشانی ہے۔ لیکن جیسا کہ میں نے ابتدا ہی میں
بیان کیا ہے کہ انسان کی فطرت میں ایسے رذائل موجود ہوتے ہیں
جو اس کے ظاہری اعمال پر اثر انداز رہتے ہیں اور اس کے معاملات
زندگی کو درہم برہم کئے رہتے ہیں۔ بعض رذائل بہت قوی ہوتے

غیر اختیاری ہونے کی وجہ سے قابل مواخذہ نہیں۔

مضامین مذکورہ بالا میں تصوف و سلوک کا تمام لب لباب
عرض کر دیا ہے۔ ایقان ایمانی، قولائے قلب اور معرفت نفس کی
دولت حاصل کرنے کا یہی سرمایہ ہے۔ فی الحال ان سے زیادہ
وظائف و اوراد کی ہوس نہ کیجئے۔ یہ وہ طریقے ہیں جن میں
مخرومی کا کوئی سوال نہیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ سب کچھ ان ہی مختصر
اعمال سے حاصل ہو گا۔ البتہ ان کے لئے خلوص نیت و دوام عمل
شرط ہے کیونکہ الاستقامت فوق الکرامت ہے۔ وَمَعَ تَوَاضُعٍ وَكَرَامَةٍ

خلاصہ

تمام مجاہدات و ریاضات اور ادوار و وظائف اور ذکر و اشغال
کی ضرورت اور تہذیب و انضباط و تزکیہ نفس کی غایت یہ ہے کہ
احکامات الہیہ (ادام و نواہی) اور تعلیمات نبویہ (اتباع سنت)
پر بلا تکلف عمل کرنے کی عادت ہو جائے، حقوق اللہ، حقوق النفس
اور حقوق العباد کا محقق آسانی کے ساتھ شرع کے مطابق ادا ہونے
لگیں۔ اسی میں دنیا و آخرت کے لئے حیات طیبہ ہے۔

حقوق العباد کا معاملہ بہت اہم ہے۔ حقوق والدین، حقوق
زوجین، حقوق الاولاد، حقوق الاقرباء اور حقوق المسلمین کے ادا کرنے
کے لئے ہم شرعاً مکلف ہیں۔ اس لئے محض اللہ تعالیٰ کی رضا

فرمایا کہ اگر کسی شخص کو کسی بزرگ سے بھی مناسبت نہ ہو اور
 نہ کسی سے مناسبت ہونے کی توقع رہے تو ایسے شخص کے لئے بھی
 میں نے ایک راہ نکال دی ہے کیونکہ یہ اللہ تعالیٰ کا راستہ ہے
 اس میں کوئی طالب حق محروم نہیں رہ سکتا۔ بس تم ضروری احکام کا
 علم حاصل کرتے رہو مطالعہ سے خواہ اہل علم سے پوچھ پچھ کر۔ اور یہ عاصیہ
 نماز روزہ ادا کرتے رہو۔ جو امراض نفس تم کو اپنے اندر محسوس
 ہوں ان کا علاج جہاں تک ہو سکے اپنی سمجھ کے مطابق بطور
 خود کرتے رہو اور جو بڑے بڑے گناہ ہیں ان سے بچتے رہو بلیغہ
 سے استغفار کرتے رہو اور دُعا بھی کرتے رہو کہ اے اللہ احکا
 بھی مجھے احساس ہونے لگے اور ان کے معالجات بھی میری
 سمجھ میں آنے لگیں۔ اگر مجھ میں سمجھنے کی استعداد نہ ہو تو بلا سبب
 ہی محض اپنے فضل سے ان عیوب کی اصلاح کر دیجئے۔ بس
 یہ بھی انشاء اللہ تعالیٰ نجات کے لئے بالکل کافی ہے اور نجات
 ہی مقصود ہے۔ اس سے زیادہ کے تم مکلف نہیں۔

(اشرفیہ سوانح ۲)

ایک مدت مدید تک اس پر عمل کھا جائے اللہ تعالیٰ کا رحم اور
 فضل و کرم انشاء اللہ تعالیٰ شامل حال ہوگا اور شفاء باطن نصیب
 ہو جائے گی اور یہ اللہ تعالیٰ کی رحمتِ واسعہ سے کچھ بعید نہیں۔

ہیں جو بغیر مجاہدہ و ریاضت کے اصلاح پذیر نہیں ہوتے مثلاً عجبز
 حسد، کینہ، حُبِ جاہ، حُبِ مال، غصہ، غیبت، بدگمانی، شہوانی
 لغائے وغیرہ۔ اس لئے ان کی تہذیب و ازالہ و امانہ کے لئے کسی
 معالجہ روحانی سے رجوع کرنا ناگزیر ہے۔ بغیر باقاعدہ تعلیم و تربیت
 باطن کے ان پر قابو پانا بہت دشوار ہے۔ جیسا کہ مشہور ہے

ع نفس را ستواں کشت، الا بظلم پیر

چنانچہ طریقت و سلوک میں ایک مرشدِ کامل کی رہنمائی لازماً
 طریق بھی جانی ہے۔

اگر تخطی الرجال کے زمانہ میں کوئی متبع شریعت و سنت شیخ
 نہ مل سکے تو پھر کتاب "تربیت السالک" و "بصائر حکیم الامت" کا بغور
 بار بار مطالعہ کیا جائے۔ تربیت السالک میں حضرت حکیم الامت
 مولانا اشرف علی تھانوی قدس سرہ العزیز نے ایسے امراضِ شدیدہ
 کے تفصیل کے ساتھ اپنے معالجات و معجزات تحریر فرمائے ہیں جن
 سے ہزاروں مریضوں کو شفاء باطنی حاصل ہوئی ہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ
 اس پر عمل کرنے والا بھی محسوس نہ رہے گا۔

اگر کسی کو یہ کتابیں بھی دستیاب نہ ہوں تو پھر وہ حسب ذیل
 تدابیر پر عمل کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ضرور شفاء باطن نصیب ہوگی
 یہ حضرت حکیم الامت کا تجویز کردہ عمل ہے۔

خاتمہ بالخیر

خاتمہ بالخیر ہونے کو تمام نعمتوں سے فضل و اکمل اعتقاد رکھیں اور ہمیشہ خصوصاً بعد پانچوں نماز کے نہایت لجاجت و تضرع سے اس کی دعا کیا کریں اور ایمان حاصل پر شک کر کیا کریں کہ سب وعدہ لپٹن شکر و ثمر لا زید نلکم یہ بھی اسباب ختم بالخیر سے ہے۔ (از وصایا حکیم الامت حضرت تھانوی)

یا اللہ ہم کو یہ دولت و عظیم عطا فرمائیے۔ اَللّٰهُمَّ لَقِّنِيْ
حُجَّةَ الْاِيْمَانِ عِنْدَ الْعَمَاتِ (صاحبِ مکتبہ دہلی کے بیان کے مطابق)
ایمان کا بل و قوی عطا فرمائیے۔ اعمال صالحہ اور اسبابِ
سنت نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی توفیق وافر و راسخ عطا فرمائیے
اور اسی پر استقامت کے ساتھ خاتمہ بالخیر فرمائیے۔ آمین۔
يَا رَبِّ الْعَالَمِيْنَ مُحَمَّدًا سَيِّدَ الْمُرْسَلِيْنَ رَحْمَةً
لِّلْعَالَمِيْنَ سُبْحَانَ الْمُدْنِيْنَ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
سَلَامًا كَثِيْرًا كَثِيْرًا

حاصلِ تصوف

”وہ ذرا سی بات جو حاصل ہے تصوف کا یہ
ہے کہ جس طاعت میں سُستی محسوس ہو، ہستی کا
مقابلہ کر کے اُس طاعت کو کرے اور جس گناہ کا
تقاضا ہو، تقاضے کا مقابلہ کر کے اُس گناہ سے بچے
جس کو یہ بات حاصل ہو گئی اُس کو پھر کچھ بھی
ضرورت نہیں کیونکہ یہی بات تعلق مع اللہ پیدا
کرتے والی ہے اور یہی اُس کی محافظ ہے اور
یہی اُس کو بڑھانے والی ہے۔“

(حکیم الامت حضرت تھانوی)

مسلمان مردوں اور عورتوں پر:

(۳) بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یُضَرُّهُ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ
وَلَا فِی السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰهِ
الَّتِیْ اَمَاتَتْ كُلَّهَا مِنْ شَیْءٍ مَّا خَلَقَ

ترجمہ: شروع کرتا ہوں میں اللہ کے نام کے ساتھ جس کے
نام کے ساتھ نہیں نقصان پہنچا سکتی کوئی چیز زمین میں اور آسمان
میں اور وہ سننا اور جانتا ہے۔ پناہ چاہتا ہوں میں حق تعالیٰ
کے کامل کلمات کے ساتھ تمام مخلوق کی برائی سے۔

حدیث میں ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ
جو شخص ہر دن کی صبح اور رات کی شام کو تین تین بار یہ دعا پڑھے
وہ اُس دن اور رات میں ہر بلا سے محفوظ رہے گا۔

(۴) سِیّد الْاِسْتِغْفَارِ: اَللّٰهُمَّ اَنْتَ سَرِیُّ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ
خَلَقْتَنیْ وَاَنَا عَبْدُكَ وَاَنَا عَلٰی عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا
اسْتَطَعْتُ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ اَبُوْءُ لَكَ
بِنِعْمَتِكَ عَلَیَّ وَاَبُوْءُ بِذَنْبِیْ فَاغْفِرْ لِیْ فَاِنَّهُ لَا یَغْفِرُ
الدُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ

ترجمہ: اے اللہ! تو میرا پالنے والا ہے، تیرے سوا کوئی
لائی عبادت نہیں۔ تو نے ہی مجھے پیدا کیا ہے اور میں تیرا بند

بعض وظائفِ مسنونہ

(۱) حضور صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے کہ جو شخص اس
دُرود شریف کو پڑھے اُس کے لئے میری شفاعت واجب و
ضروری ہے۔ (زاد السعید)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَاَنْزِلْهُ
الْمَقْعَدَ الْمُقَرَّبَ عِنْدَكَ

ترجمہ: اے اللہ! سیدنا محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) اور آل محمد
(صلی اللہ علیہ وسلم) پر درود نازل فرما اور آپ کو ایسے مقام
پر پہنچا جو تیرے نزدیک مقرب ہو۔

(۲) حضرت ابوسعید خدریؓ کی روایت ہے کہ رسول اللہ
صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جس شخص کے پاس صدقہ و خیرات
کرنے کے لئے مال نہ ہو اس کو چاہیے کہ اپنی دعا میں یہ درود
شریف پڑھے وہ اس کے لئے باعثِ تزکیہ ہوگا (الترغیب)

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُوْلِكَ وَصَلِّ
عَلٰی الْمُؤْمِنِیْنَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِیْنَ وَالْمُسْلِمَاتِ

ترجمہ: یا اللہ! رحمت بھیجے اپنے بندے اور رسول محمد پر
اور رحمت بھیجے تمام ایمان والے مردوں اور عورتوں پر اور تمام

جب کسی پریشانی یا کسی کی انداز سانی سے تکلیف ہو یا کوئی لایحل مشکل درپیش ہو تو کثرت سے یہ دعا پڑھیے :
 يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ يَا حَيُّ
 يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ
 انشاء اللہ تعالیٰ غم سے نجات اور سکون و طمانیت قلب حاصل ہوگی۔

شجرہ، جو لوگ کسی سلسلہ میں بیعت ہیں اُن کے لئے اپنے بزرگان سلسلہ کا شجرہ پڑھنا بڑے خیر و برکت کی چیز ہے۔ مخائب اللہ اس سے اپنے سلسلہ کے مشائخ طریقت کے ساتھ ایک خاص ربط و محبت پیدا ہو جاتا ہے شجرہ کا پڑھنا تمام بزرگان سلاسل کے مولات میں شامل رہا ہے۔ ہمارے حضرت کا بھی ایک منظوم شجرہ ہے جو یہاں درج ہے۔ اہل سلسلہ اگر اس کو فجر کے معمولات کے ساتھ روزانہ پڑھ لیا کریں تو بہتر ہے ورنہ ہفتہ میں ایک بار بھی کافی ہے شجرہ کے بعد کچھ آیات قرآنیہ یا صرف قل ھو اللہ کمزکم تین بار پڑھ کر بزرگان سلسلہ کی ارواح پاک پر ایصال ثواب اور دُعائے مغفرت کرتے رہنے سے مخائب اللہ تعالیٰ نسبت باہنی میں تقویت ہوتی ہے اسی طرح یہ بھی معمول کر لیا جائے کہ اپنے بزرگان خاندان اور اخوت و احباب کی ارواح پر بھی ایصال ثواب و دُعائے مغفرت کرتے رہنا چاہیے کیونکہ یہ بھی ایک ضروری حق محبت ہے۔ انہی ارواح کو اس سے نفع پہنچنا

ہوں اور تیرے عہد اور وعدے پر اپنے مقدور کھر قائم ہوں پناہ میں آتا ہوں میں تیری اپنے اعمال کی بُرائی سے اقرار کرتا ہوں میں تیری نعمتوں کا اپنے اوپر اقرار کرتا ہوں اپنے گناہ کا پس بخش دے مجھ کو۔ کیونکہ تیرے سوا کوئی بھی ان گناہوں کو معاف نہیں کر سکتا۔

حدیث شریف میں ہے کہ جس بندے نے اخلاص اور دل کے یقین کے ساتھ دن کے کسی حصہ میں حضور قلب سے یہ استغفار کیا تو موت کے بعد بلاشبہ جنت میں جائیگا۔
 يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

ترجمہ: اے حئی اے قیوم تیری رحمت کی طرف فرما لا تاہو
 حدیث شریف میں ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کو جب کوئی فکر لاحق ہوتی تو آپ کی یہ دعا ہوتی تھی: یا بکرت پڑھیے مزید برآں بزرگان دین کا یہ بھی معمول ہے کہ عبادت اور آلام و گناہ شدید سیاریوں اور پریشانیوں کے وقت آیت کریمہ کا ورد کیجئے۔

لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحٰنَكَ رَاقِيْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ
 ترجمہ: تیرے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں ناک ہے تو بیشک میں گنہگاروں میں سے ہوں۔ بعد نماز عشاء اس آیت کریمہ کو ایک سو گیارہ مرتبہ اور اول آیت کریمہ بعد درود شریف پڑھ کر اپنی حاجات کی دُعا کی جائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ غم سے نجات مل جائے گی۔

ادْعِيهِ مَا ثَوْرَةَ

مسواک، عطر، مُرْمَر اور گنگے کا استعمال حضور صلی اللہ علیہ وسلم کی دائمی عادت طیبہ تھی اور ان کی ترغیب فرماتے تھے۔

① سوکر اٹھنے کی دُعا

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ
مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ
شکر ہے اللہ کا جس نے ہمیں زندہ کیا بعد
مار دینے کے اور اُسی کی طرف اٹھنا ہے۔

② بیت الخلا میں جانے کی دُعا

بِسْمِ اللَّهِ - اللَّهُمَّ إِنِّي
أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ
وَالْخَبَائِثِ
شروع اللہ کے نام کے ساتھ، یا اللہ میں
پناہ چاہتا ہوں آپ کی خبیث شیطاں
مذکورہ نوشتہ سے۔

③ بیت الخلا سے نکلنے کی دُعا

غُفْرَانَكَ - الْحَمْدُ لِلَّهِ
الَّذِي أَذْهَبَ عَنِّي الْأَذَى
وَعَاقَانِي
بخشش چاہتا ہوں میں آپ کی شکر
ہے اللہ کا جس نے دُور کردی مجھ سے
گندگی اور سخت دی مجھ کو۔

④ وضو شروع کرنے کی دُعا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
شروع کرتا ہوں اللہ کے نام سے جو بڑا
مہربان اور رحم والا ہے۔

احادیث سے ثابت ہے اور عمل بھی باعث نجات اور موجبِ رستائی
الہی ہے:

شجرہ

حکیمُ الْأُمّتِ حضرت مولانا محمد اشرف علی تھانوی

رحمۃ اللہ علیہ

از طفیل زاسب پٹ دہریشتر المصلین

بہر حق اولیاء و بندگان صالحین

بہر عیش و لعلی کہ وصفش عارفی کعبہ آتین

دہریشتر راہ طریقت عارفِ اسرار دین

حضرت اشرف علی فورنگیاء عارفِ ربوبین

رہنمائے زاہق و زہریشتر دینِ مبین

حضرت امداد و نور دہریشتر عارفِ ربوبین

عیش و لعلی عارفِ ربوبین

شجرہ شریف و شجرہ شریف

شجرہ شریف و شجرہ شریف

شجرہ شریف و شجرہ شریف

شجرہ شریف و شجرہ شریف

شجرہ شریف و شجرہ شریف

شجرہ شریف و شجرہ شریف

شجرہ شریف و شجرہ شریف

شجرہ شریف و شجرہ شریف

شجرہ شریف و شجرہ شریف

۸) مسجد سے نکلنے کی دعا
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ فَضْلِكَ

یا اللہ میں مانگتا ہوں آپ سے آپ کا فضل۔

۹) اذان کے بعد کی دعا

اللَّهُمَّ رَبِّ هَذِهِ الدَّعْوَةِ
الثَّامَةِ وَالصَّلَاةِ الثَّامَةِ
أَيُّ مُحَمَّدٍ وَالْوَسِيلَةِ وَالْفَضِيلَةِ
وَابْعَثْهُ مَقَامًا مَحْمُودًا الَّذِي
وَعَدْتَهُ إِنَّكَ لَا تَخْلِفُ
الْمِيعَادَ

۱۰) جب کمانا شروع کرے
بِسْمِ اللَّهِ وَعَلَى بَرَكَاتِهِ
خدا کے نام سے اور اللہ کی برکت کے ساتھ

۱۱) دعا بعد طعام
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا
وَجَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ

۱۲) جب کوئی لباس پہنے
لِلْحَمْدِ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي
مَا أَوْارَيْتَنِي بِهِ عَوْرَتِي وَ
أَجْعَلْهُ لِي فِي حَيَاتِي

شکر ہے اللہ کا جس نے مجھے ایسا لباس
پہنایا کہ ڈھانکتا ہوں اُس سے اپنا ستر
اور زینت کرتا ہوں اس سے اپنی نگاہیں

۵) وضو کے درمیان پڑھے

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي وَوَسِّعْ
لِي فِي دَارِي وَبَلَايَ لِي
فِي رِزْقِي

۶) وضو کے بعد کی دعا

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَ
أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي
مِنَ التَّوَّابِينَ وَاجْعَلْنِي
مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ سُبْحَانَكَ
اللَّهُمَّ وَبِحَدِّكَ أَشْهَدُ
أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ
إِلَيْكَ

۷) مسجد میں داخل ہونے کی دعا

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ
رَحْمَتِكَ

یا اللہ کھول دیجئے میرے لئے دروازے
اپنی رحمت کے۔

یا اللہ بخش دے میرے گناہ لو کہشائش
دیجئے مجھے میرے گھر میں اور برکت
دیجئے میری روزی میں۔

دل سے اقرار کرتا ہوں میں کہ نہیں ہے کوئی
مبود سوائے اللہ کے، کیا ہے وہ، نہیں ہے
کوئی شریک اس کا اور اقرار کرتا ہوں کہ بیشک
محمد (صلی اللہ علیہ وسلم) بندے اس کے ہیں اور
رسول اس کے، یا اللہ کر دیجئے مجھے توبہ کرنے والوں
میں سے اور کر دیجئے مجھے پاک صاف لوگوں میں سے
پاک بیان کرتا ہوں میں آپ کی اے اللہ اور حمد
کرتا ہوں آپ کی دل سے اقرار کرتا ہوں کہ نہیں ہے
کوئی مبود سوائے آپ کے بخشش چاہتا ہوں آپ
سے اور توبہ کرتا ہوں آپ کے سامنے۔

(۱۶) سوار ہونے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ

(۱۷) سوار ہو جانے کے بعد کی دعا

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ - سُبْحَانَ الَّذِي شَكَرْهُ اللّٰهُ كَا - پاکی ہے اُس کو جس نے
سَخَّرَ لَنَا هَذَا وَمَا كُنَّا لَهُ مُقْرِنِينَ ۝ وَ اِنَّا اِلَيْهِ رَاٰتِنَا
لَمُنْقَلِبُونَ ۝ ہمارے قبضہ میں کر دیا اس کو اور نہ تھے ہم
اس کو قابو میں کرنے والے اور ہم اپنے
پروردگار کی طرف ضرور لوٹنے والے ہیں۔

(۱۸) جب کوئی بات مرضی کے موافق پیش آئے

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي يَنْعَمُ عَلٰی مَا يَشَاءُ شَكَرْهُ اللّٰهُ كَا جِس کے انعام سے اچھی
تَشْعُرُ الصَّالِحَاتُ جیزیں کمال کو پہنچتی ہیں۔

(۱۹) جب کچھ غلاف طبع پیش آئے

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ عَلٰی كُلِّ حَالٍ شَكَرْهُ اللّٰهُ كَا ہر حال میں۔

(۲۰) جب دوسرے میں مبتلا ہو

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطَانِ پناہ جاپتا ہوں میں اللہ کی شیطان سے
اَمَنْتُ بِاللّٰهِ وَرُسُلِهِ ايمان لیا میں اللہ پر اور اُس کے رسولوں پر

(۲۱) جس کو نظر لگ جائے اُس پر یہ دعا پڑھ کر دم کیا جائے

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اَذِمْ حَرَمًا اللّٰہ کے نام سے اے اللہ دُور کر اس کی
وَبَرِّدْهَا وَصَبِّهَا گرمی اور اس کی سردی اور اس کی تکلیف۔

(۱۳) گھر سے نکلنے کی دعا

بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ
عَلَى اللّٰهِ

(۱۴) گھر میں آنے کی دعا

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُكَ خَيْرَ
الْمَوْلِجِ وَخَيْرَ الْمَخْرِجِ
بِسْمِ اللّٰهِ وَلَجْنَا وَبِسْمِ
اللّٰهِ خَرَجْنَا وَعَلَى اللّٰهِ رَبِّنَا
تَوَكَّلْنَا

(۱۵) سوتے وقت کی دعا

بِاسْمِكَ رَبِّیْ وَصَعْتُ
جَنَّتِیْ وَ بِكَ اَرْفَعُہُ
اِنْ اَمْسَكَتَ نَفْسِیْ
فَاَغْفِرْ لَهَا وَاِنْ اَرْسَلَتْهَا
فَاَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ
عِبَادَكَ الصَّالِحِیْنَ
اَللّٰهُمَّ قِنِّیْ عَذَابَكَ
یَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

خدا کے نام کے ساتھ خدا پر بھروسہ
کیا میں نے۔

یا اللہ میں مانگتا ہوں آپ سے بھلائی
اندر جانے کی اور بھلائی باہر نکلنے کی خدا تعالیٰ
کے نام کے ساتھ اندر جاتے ہیں ہم اور
خدا تعالیٰ کے نام کے ساتھ باہر نکلتے ہیں ہم
اور اپنے رب پر بھروسہ کیا ہم نے۔

آپ ہی کے نام کے ساتھ اے رب میرے
رکھائیں نے اپنے پہلو کو اور آپ ہی کے
سہارے اٹھاؤں گا اُسے اگر روک لیں آپ
میری جان کو تو بخش دینا اُسے اور اگر بھیجیں
آپ اُسے تو حفاظت کرنا اس کی اس طرح
کہ حفاظت کرتے ہیں آپ اپنے نیک بندوں
کی یا اللہ بچانا مجھے اپنے عذاب سے جس
دن کہ اٹھائیں آپ اپنے بندوں کو۔



دیسرے ایجنڈے بشپٹن آفیسر ملکہ اوقاف

سفرِ فیکر

میں نے اس فریق پاک کی طاعت کے وقت اس کا ہر صحرانورد پر حاضری لے لی تھی۔ یہ سب کو اس کی کتابت کے احاطہ اور عراب دونوں اہل میں ہیں۔ وہاں طاعت اگر مسطحین پر کوئی تیرہ - تیرہ - ہمیشہ - جزم - تشہید اٹھتا ہے جہاں غراب ہوجاتے تو اس کا متنی کتابت کی صحت سے تعلق نہیں ہے۔ لہذا میرا یہ فریخت تشریح کی محنت کی وجہ سے ہے۔

حافظ عبد الرؤوف
(کستھ) حافظ عبد الرؤوف بن عبداللہ

عرض ناشر

کبھی بھی اتفاق سے جلد بندی میں یا بندہ سے فطری ہوا جاتی ہے۔ یعنی کچھ مٹے
لگے تو پیچھے گھٹ جاتے ہیں یا کچھ بڑھ جاتے ہیں۔ یہ جلد ہڈی کی فطری ہوتی ہے۔ کہ کثرت و تن
کو ہر ایک کی فطری نہیں ہوتی۔ کہیں ایسی فطری کو درست کرنے کی ذمہ داری ہے۔

مسند دار حضرت سے گزارش ہے کہ اگر انہیں ہمارے کسی فرقہ پاک میں کوئی ایسی غلطی ملے تو وہ ہماری کسی بھی شارع سے غلطی والا شخص و دیگر ذمہ صیغہ شہر و مملکت کر سکتے ہیں۔

میں نے ان کو لکھا۔ آج کہنی لمبی ہو

کڑی ————— راواپٹھی

جامعِ دُعاء
آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک ایسی جامعِ دُعاء کی بھی تعلیم فرمائی ہے جس میں ساری دُعاؤں آبِ حیات ہیں اس کو اگر ہر نماز کے بعد لکھ بار پڑھ لیا جائے تو بہتر ہے۔

اے اللہ! تم تجھ سے وہ سب مانگتے ہیں جو تیرے نبی محمد صلی علیہ وسلم نے تجھ سے مانگا اور ہم ان چیزوں سے پناہ چاہتے ہیں جن سے تیرے نبی محمد صلی اللہ علیہ وسلم نے پناہ چاہی۔

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ
رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ○ رَبَّنَا اقْبَلْ مِنَّا إِنَّكَ
أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ○ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا وَ
مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَاتَّعَاهِهِ وَأَمَّتِهِ وَبَارَكَ وَسَلَّمَ
كَثِيرًا كَثِيرًا

الحَكَمُ	الْوَدُودُ	الْحَمِيدُ	الْبَاقِعُ	الْمُحَمَّدُ	الْحَيُّ
الْمُكَلِّمُ	الْقَوِيُّ	الْمُسْتَبِينُ	الْوَكِيلُ	الْمُجِيدُ	الْمُحْصِي
الْمُبْدِي	الْمُعِيدُ	الْمُحْيِي	الْمُمِيتُ	الْحَيُّ	الْقَيُّومُ
الْوَلَدُ	الْمَوْلَدُ	الْوَلَدُ	الْحَكَمُ	الْقَادِرُ	الْقَادِرُ
الْمُقَدِّمُ	الْمُقَدِّمُ	الْمُؤَخِّرُ	الْأَوَّلُ	الْآخِرُ	الظَّاهِرُ
الْبَاطِنُ	الْوَكِيلُ	الْمُسْتَعَلِّمُ	الْوَكِيلُ	الْمُسْتَعَلِّمُ	الْمُسْتَعَلِّمُ
الْعَزِيزُ	الْقُدُّوسُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ
الْعَفِيُّ	الْمَغْنِي	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ
الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ

الْحَمْدُ	الْوَدُودُ	الْحَمِيدُ	الْبَاقِعُ	الْمُحَمَّدُ	الْحَيُّ
الْمُكَلِّمُ	الْقَوِيُّ	الْمُسْتَبِينُ	الْوَكِيلُ	الْمُجِيدُ	الْمُحْصِي
الْمُبْدِي	الْمُعِيدُ	الْمُحْيِي	الْمُمِيتُ	الْحَيُّ	الْقَيُّومُ
الْوَلَدُ	الْمَوْلَدُ	الْوَلَدُ	الْحَكَمُ	الْقَادِرُ	الْقَادِرُ
الْمُقَدِّمُ	الْمُقَدِّمُ	الْمُؤَخِّرُ	الْأَوَّلُ	الْآخِرُ	الظَّاهِرُ
الْبَاطِنُ	الْوَكِيلُ	الْمُسْتَعَلِّمُ	الْوَكِيلُ	الْمُسْتَعَلِّمُ	الْمُسْتَعَلِّمُ
الْعَزِيزُ	الْقُدُّوسُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ
الْعَفِيُّ	الْمَغْنِي	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ
الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ	الْمَلِكُ

طوبی لائبریری

راولپنڈی

اردو انگلش کتب اسلا می

تاریخی سفر نامے لغات